

高知県立県民体育館 スポーツ教室 1日無料体験会

複数教室の申し込みができます

令和8年3月20日 (金・祝日)

1F

主競技場 (定員80名/ ZUMBAは100名)

時間	内容	講師
9:10 } 10:10	ラージボール卓球 	岡本詳司
10:20 } 11:20	バドミントン 	中村聡子 三好航大
11:30 } 12:10	ファイティングエクササイズ	大崎まや

昼休み

13:00 } 13:40	美BODYエクササイズ	松岡真優
13:50 } 14:30	ZUMBA® ~夜~ (承認No.: 36597) ● 定員100名 	NAO
14:40 } 15:20	らくらく健康フィットネス	松岡真優

2F

補助競技場 (定員50名)

時間	内容	講師
9:30 } 10:10	ロコトレ&美姿勢 ◆体育館シューズ不要	西村侑剛
10:20 } 11:00	夜ヨガ  ◆体育館シューズ不要	近森ひろこ
11:10 } 11:50	小学生チャレンジスポーツ ★小学生限定/新1年生参加OK	小林克生

昼休み

13:00 } 13:40	ハタヨガ  ◆体育館シューズ不要	奥田佳代
13:50 } 14:30	ヨガ&体幹 ストレッチ ◆体育館シューズ不要	松岡大介
14:40 } 15:20	ピラティス  ◆体育館シューズ不要	西内勝範



アンジェラズキッチンさん



おにぎりや農園さん



まるみさん



lucky-eatさん



みなせん428号さん



八百バルさん



ANAKearringsさん

※注意事項

当日、申込書の記入をお願いします。いただいた個人情報は、当教室以外の目的には使用しません。
悪天候・講師の都合等により体験が中止になる場合があります。
教室中、写真・動画撮影を行い、広報誌・HP・SNSへ掲載することがあります。

体験以外の方も大歓迎

フードエリア
10:00~15:00

受付方法
来館 または
お電話 で
お申込み下さい

3/1
(日)
8:30より
申込受付
スタート

無料貸出
ラケット
ヨガマット
あります

体育館シューズはご持参下さい ◆一部教室は不要

※お申込は18歳以上 (高校生不可) ★小学生限定は除く

【お申込・お問合せ】
高知県立県民体育館

(公財) 高知県スポーツ振興財団
〒781-8010 高知市棧橋通2丁目1番53号

☎ 088-831-1166

※駐車場には限りがあります
公共交通機関のご利用をお願いします

